

Wenn ihm das Östrogen fehlt

HORMONE Das «weibliche» Östrogen hat auch eine Wirkung auf den männlichen Körper. Laut einer neuen Studie ist es gar für die Midlife-Crisis mitverantwortlich und steuert auch die Libido des Mannes.

ELKE BUNGE
wissen@luzernerzeitung.ch

Bisher galt für Hormone im menschlichen Körper eine klassische Aufteilung. Testosteron ist das männliche Hormon, es ist verantwortlich für die Körperbehaarung, besitzt eine anabole, das heisst muskelaufbauende Wirkung und ist bekannt für typisch männliche Verhaltensweisen wie erhöhte Kampfbereitschaft und Imponiergehabe. Das weibliche Hormon Östrogen wird in den Eierstöcken der Frau aus dem männlichen Hormon Testosteron umgewandelt. Dieses typisch weibliche Hormon ist dann für die Reifung der Eizelle verantwortlich. Dass auch der männliche Körper geringe Mengen von Östrogenen in den Hoden bildet, ist bereits seit längerem bekannt. Doch die Wichtigkeit dieses Hormons im männlichen Körper wurde bislang unterschätzt.

Weniger Östrogen, mehr Bauch

Forscher der Harvard Medical School haben jetzt festgestellt, dass das weibliche Sexualhormon Östrogen eine viel wichtigere Rolle spielt als bisher angenommen. Eine Abnahme der Konzentration im männlichen Körper führt auch bei Männern zu einer Gewichtszunahme, so, wie es bei Frauen in den Wech-



Runder, schlaffer, lustloser als früher und unzufrieden mit sich und der Welt: Ihm fehlt womöglich das weibliche Sexualhormon Östrogen.

Getty

«Beide Geschlechter benötigen das Hormon des anderen Geschlechts, um eine angemessene Libido zu haben.»

JOEL FINKELSTEIN,
ENDOKRINOLOGE

seljahren geschieht. Männer in den besten Jahren bekommen einen Kugelbauch, verwenden weniger schwere Gewichte im Sportstudio, und allmählich lässt auch das sexuelle Verlangen nach im Vergleich zu jüngeren Jahren.

Ein grosser Fortschritt

«Die Entdeckung der Wichtigkeit von Östrogen im männlichen Körper ist ein grosser Fortschritt», so Joel Finkelstein, Professor für Endokrinologie an der Harvard Medical School. Bislang galt Testosteron als der Jungmacher für den männlichen Adonis. Während Testosteron für die Erhaltung der Muskulatur zuständig ist, ist das Östrogen im männlichen Körper für den Fetthaushalt verantwortlich. Zu diesem Ergebnis kommt die Studie unter der Leitung von Finkelstein, die aktuell im «The New Eng-

land Journal of Medicine» veröffentlicht wurde. Diese Studie geht sogar noch weiter. Die Wissenschaftler der Harvard Medical School gehen davon aus, dass das Abfallen des weiblichen Hormons Östrogen hauptverantwortlich ist für die männliche Midlife-Crisis.

Auch für die Libido des Mannes werden beide Hormone im Körper gebraucht. Einige Symptome der Midlife-Crisis beim Mann, die bislang dem männlichen Hormon Testosteron zugeschrieben werden, lassen sich eindeutig dem Mangel an Östrogen zuordnen, so die Studie.

Sexuelles Verlangen lässt nach

Mit der Abnahme beider Hormone bei Mann und Frau im zunehmenden Alter verändern sich auch ihre Körper. Doch bislang haben sich Forscher fast ausschliesslich auf die Veränderung von Testosteron beim Mann und von Östrogen bei der Frau konzentriert. Die Studie von Finkelstein zeigt, dass beide Hormone im Körper des Mannes eine wichtige Rolle spielen. Die Konzentration von Testosteron als Regulator für den Muskeltonus liegt bei jungen Männern in der Regel bei 550 Nanogramm pro Deziliter Blutserum. Fällt dieser Wert unter 300 Nanogramm pro Deziliter, so

wird über eine Behandlung mit Testosteron-Gel nachgedacht. Finkelstein und seine Kollegen fanden jedoch heraus, dass Muskelkraft und Grösse unabhängig von dieser Konzentration sind und

Die «Pille» gegen die Glatze?

WARNUNG via. Gerade in diesen Tagen machte eine zweifelhafte Methode zur Förderung des Haarwuchses von sich reden. Männer mit Glatze mischen offenbar eine gegen männliche Hormone wirkende Sorte von Antibabypille ins Shampoo, um so ihren Haarwuchs auf dem Kopf wieder anzukurbeln. Was in manchen Fällen auch tatsächlich funktioniert. Denn zu viele männliche Hormone können das Haarwachstum beeinträchtigen. Ärzte warnen aber von dieser Methode. Es könnten möglicherweise gravierende Nebenwirkungen wie etwa Fettleibigkeit, Persönlichkeitsstörungen oder Impotenz auftreten.

bis zu einem Wert von 200 Nanogramm nicht durch die Testosteronkonzentration im Körper beeinflusst werden.

Allerdings beobachteten die Forscher eine Zunahme von Fettgewebe ab einem Wert von 300 bis 350 Nanogramm. Ab diesem Wert beginnt die gleichzeitige Abnahme von Östrogen im männlichen Körper. Durch den Mangel an Testosteron kann nicht mehr genug von diesem Hormon in Östrogen umgewandelt werden. Dieser Östrogenmangel führt jetzt zu den typischen Symptomen der Midlife-Crisis: Depressionen, Antriebschwäche, Gewichtszunahme, Schlafstörungen und die für Frauen typischen Hitzewallungen. Und auch beim sexuellen Verlangen sind beide Hormone im männlichen und weiblichen Körper notwendig. Sinken beide Hormonspiegel mit zunehmendem Alter, vermindert sich die Libido. «Beide Geschlechter benötigen das Hormon des anderen Geschlechts, um eine angemessene Libido zu haben», so Finkelstein.

Dieses Ergebnis sollte davor warnen, neue Formen von Testosteronersatz-Therapien von der Pharmaindustrie auf den Markt zu bringen, die vielleicht nicht in der Lage sind, sich im männlichen Körper teilweise in Östrogen umzuwandeln, sagt Finkelstein.